PSIHOLOGIA SPORTIVĂ – FACTOR IMPORTANT ÎN OBȚINEREA MARILOR PERFORMANȚE

Metodica și mijloacele folosite în pregătirea pentru marea performanță sportivă cunosc, asemenea tuturor domeniilor activității umane, o continuă perfecționare. Asistăm la o veritabilă avalanșe de recorduri, de performanțe socotite pînă mai ieri ca fiind la limita posibilităților omenești. Rezultate cu care se cîștigă medalii la o ediție a Jocurilor Olimpice nu mai sînt suficiente totdeauna pentru obținerea calificării în finalele ediției următoare. Sportivi și echipe se afirmă adesea vertiginos în arena internațională, modificînd ierarhii de mult cunoscute. Toate aceste fenomene din viața sportivă a ultimilor ani își găsesc una din explicațiile majore în faptul că tot mai multe ramuri ale științei coboară în arena sportivă, devenind puternice instrumente de lucru în mîna trio-ului antrenor-sportiv-medic. Una dintre aceste științe este psihologia, a cărei inestimabilă utilitate rezidă în faptul că acționează, după cum o arată și denumirea ei, asupra celui mai gingaș resort care propulsează performanța – psihicul sportivului. Motivația actului pregătirii, care solicită – în condițiile concurenței actuale – tot mai mari și mai îndelungi eforturi din partea sportivilor, dar mai cu seamă mobilizarea completă a acestora în concurs, astfel încît să poată aspira la marile performanțe nu numai cu un bun potențial fizic, dar și cu un psihic puternic, iată principalul scop al psihologiei sportive.

Viața a demonstrat nu o dată că sportivi cu o pregătire bună și cu un moral excelent au fost capabili de performanțe extraordinare, peste orice așteptări. După cum s-au văzut și destule cazuri de sportivi excelent pregătiți la toți factorii, mai puțin la cel psihic, capotînd tocmai pentru că le-a lipsit moralul robust, în stare să pună în valoare forța și calitățile tehnico-tactice însușite în procesul de pregătire. De obicei, aceștia ratează finalurile întîlnirilor, chiar dacă au fost pînă atunci superiori.

Și în activitatea sportivă de performanță de la noi s-au făcut și se fac pași importanți pentru angrenarea psihologiei la pregătirea sportivilor, nelipsind exemplele pozitive, ca și cele negative.

Cum se rezolvă această cerință ? Cine, cînd și cum o face ? Cum se asigură cadrul și condițiile necesare ? Iată cîteva din problemele pe care ziarul „Sportul" le pune în dezbaterea factorilor interesați – cercetători, antrenori, sportivi, toți oamenii de specialitate – cu scopul mărturisit de a sprijini și pe această cale creșterea performanțelor sportive românești, reprezentarea demnă a patriei noastre în arena internațională.

Aveți cuvîntul!

CREDEM ÎN EFICIENȚA PSIHOLOGIEI ÎN GENERAL ȘI A CELEI SPORTIVE ÎN SPECIAL

Din analiza (care a devenit și factorială) a datelor care explică o **performanță umană**, în cazul de față cea **sportivă**, teoria domeniului și, cea mai recentă, **a modelelor** au desprins nu numai un inventar de factori, de indicatori care o structurează, ci și o ierarhie a puterii lor de intervenție în determinarea dimensiunii ei. **Factorul psihologic**, poate tot atît de vechi ca și istoria acestui gen de realizare omenească, și-a păstrat constant locul și potențialitatea sa în ansamblul și ambianța în care se prepară și se evidențiază performanța sportivă. Dar dacă nimeni (nici antrenorul, nici sportivul) pînă în ultima vreme nu i-a contestat sensul și valoarea, tot mai mult i se contestă eficiența, mai cu seamă în momentul eșecului. Poate și pentru faptul că dificultatea obținerii performanței sportive de nivel internațional a sporit considerabil, concomitent cu creșterea valorii circulației ei într-o lume care a înțeles tot mai bine și filozofia, și rosturile practice ale sportului de performanță. Paradoxal, apariția imputărilor, a insatisfacțiilor privind modalitatea de intervenție a factorului psihologic în pregătirea sportivă este, așa cum arătam, relativ recentă, se producea tocmai în clipa cînd el făcea cei mai sesizabili pași de a se apropia de realitatea antrenamentului și concursului, pentru a le explica și intensifica efectele din punctul său de vedere. În aceste împrejurări, DOSARUL PSIHOLOGIEI SPORTIVE **nu mai poate fi amînat, deschiderea lui curajoasă obligîndu-ne să-i judecăm rosturile, metodologia, organizarea, datoria și orientarea.** Pentru acest motiv invitația la o dezbatere largă a tuturor profilurilor de specialiști care înconjoară performanța sportivă este binevenită. Opinia psihologului confruntată cu cea a antrenorului și sportivului, cu cea a pedagogului și administratorului sportiv, cu a biologului și sociologului specializați în acest domeniu, iată o cale pentru importante clarificări.

Din punctul nostru de vedere, reproșurile care se fac psihologiei sportive nu sînt deloc formale, nu numai interogative și nici doar temperamentale. Tocmai că noi credem tot mai intim, indubitabil, în faptul, dezvăluit deseori în toată gravitatea lui, **că valoarea obiectivă**, măsurabilă a unui sportiv se evidențiază incomplet sau pur și simplu este anulată în momentul competiției oficiale de mare responsabilitate datorită **stărilor subiective** care reflectă neajunsurile antrenamentului cu conținut și psihologic. Exemplele, fără efort și fără catalogare riguroasă, se observă ușor : penaltyul ratat de Cămătaru la cumpăna jocului cu Borussia, ca și cel ratat de Constantin în neuitatul joc din sferturile de finală ale J.O. de la Tokio, cu cîștigătoarea turneului, echipa Ungariei, sînt tot atîtea eșecuri explicate printr-o **masivă inundație de emoții negative** care duc neîndoios **la o difuzare a atenției**, concretizată, de regulă, printr-o blocare, o inhibare (de cele mai multe ori), cu efecte atît de distrugătoare asupra efectuării gestului motric al lovirii balonului, automatizat pînă aproape de eliberarea de sub controlul cel mai detașat al conștiinței, al veghei. Proaspete ne sînt în minte și cele două jocuri de rugby ale reprezentativei țării noastre în Țara Galilor și în Franța, ambele pierdute în final, după o prestație bună de-a lungul majorității duratei întîlnirilor respective. **A explica înfrîngerile prin scăderea capacității fizice de joc este prea simplu și cu totul incomplet.** Acest factor a constituit unul din atù-urile principale ale rugbyului românesc. El nu s-a risipit doar ca o ceață tocmai în aceste jocuri care aveau o însemnătate, în primul rînd morală, cu totul aparte. Una din cauzele celor două eșecuri trebuie căutate și în afara resortului **volițional**, al dispersării atenției, al oboselii ei, **împovărate parcă de teama dobîndirii unei mari victorii.** Trebuie să o vrei de o manieră totală pentru a putea s-o obții ! Sau cazul valorosului luptător de greco-romane Gingă care, în decursul luptei pentru cucerirea titlului olimpic, de trei ori a condus-o, **pentru ca în ultimele secunde s-o piardă,** așa cum a mai făcut-o și la C.M., din 1978, cînd în ultimele 10 secunde a ratat titlul mondial. Exemplele sînt imens de multe, dar din fericire nu numai din sfera cedărilor și înfrîngerilor. Modul în care echipa de gimnastică feminină a României a reușit să cîștige titlul mondial în luna decembrie 1979 în S.U.A., în urma accidentării în timpul concursului a acestei sportive unice care este Nadia Comăneci și apoi să evolueze în absența ei de o manieră excepțională în tot restul concursului, nu reprezintă efectul doar al unei pregătiri fizice și tehnice remarcabile, **ci și al unei stări interioare de echilibru, de totală stăpînire de sine.** Resortul lor **volițional** puternic le-a îngăduit să-și exprime în toată plenitudinea bogăția structurilor tehnice, care mai ales în gimnastică sînt atît de labile, ținînd seama de viteza execuțiilor, de spațiile înguste pe care se acționează, de momentele de negare a gravitației, de scurtimea duratei exercițiului. Prin urmare, labilitatea și adecvarea tehnico-tactică, valorile de judecată, anticipația rezonabilă, sesizarea esențialului, reprezentarea rapidă și fecundă a ceea ce urmează, memorizarea actelor proprii și ale partenerului de concurs, toată gama emoțiilor trăite pînă la limitele lor, puterea de a relua întrecerea din momentele cele mai joase ale înfrîngerii ce se prefigurează și a dobîndi totuși în cele din urmă victoria reprezintă sfera de acțiune a personalității umane sportive, pe care în primul rînd psihologia o tratează și o stăpînește. Iată de ce nu-i putem nega sensul și nici s-o îndepărtăm, sub acuzarea continuă a ineficienței sale cronice.

Interesant ce ne va dezvălui dezbaterea pe care o propunem, de fapt solicitată de către conducerea C.N.E.F.S. : **unde greșește psihologia sportivă sau unde și cînd nu este ea ajutată să-și evidențieze întreg potențialul de care dispune ?**

În modul în care este organizată ? În raporturile de cele mai multe ori indirecte pe care psihologul le are cu sportivul ? Din metodologia lui costisitoare din punct de vedere al timpului pe care sportivul și antrenorul nu sînt dispuși să-l cedeze (explicabil, în bună măsură) altora ? Din durata și lungă, și incertă a tratamentului psihologic, pe care rareori sportivul îl asimilează, crede în el și-l urmează cu aceeași stăruință, dorința repetării acestor cantități imense de exerciții, la intensități extrem de costisitoare pentru organismul său ? Din faptul că mijloacele psihologiei sportive, diferențiate pe ramuri de sport, spre deosebire de ceilalți factori ai antrenamentului (fizic, tehnic și tactic), sînt puține, insuficient de verific[illegible] sau standardizate ? Din lipsa de înțelegere rafinată și a sportivului, și a antrenorului că exercițiul psihic reclamă aceleași legi (dacă nu cumva mai aspre) care guvernează perfecționarea în plan motric ? Nu cumva lipsa de omogenitate temperamentală, caracterială și chiar intelectuală reprezintă alt traseu de obstacole ale pregătirii psihologice ? Suportă antrenorul un alt specialist în grupul de conducere a unui lot, a cărui răspundere în principal se așează pe umerii săi ? Antrenorul, care este în primul rînd un pedagog, poate să preia informația și soluția psihologului și s-o transpună el în fapt, ținînd seama de contactul său atît de direct și continuu cu sportivul ? Acceptînd această teză, pe care și teoria și practica o aleg din totalul celorlalte, nu mărim sfera laturii educative a antrenamentului, în general ignorată sau lăsată pe plan secund sau amînată, echilibrînd pe cea instructivă și imprimînd astfel unui proces care se dorește unitar un efect global, adică valoarea de concurs a unui sportiv ? Poate această cale să ducă la stimularea sferei voliționale, emoționale și intelectuale a personalității sportive, piatră de temelie a oricărei performanțe, și înalte, și stăruitoare ?

Acestor întrebări și altora le lipsesc, deocamdată, răspunsurile cele mai clare. Participînd la această dezbatere, avem însă convingerea că ele se vor găsi, pentru că noi credem nestrămutat în rosturile psihologiei în general și ale celei sportive în particular și în faptul că știința domeniului, structurile organizatorice, dorința oamenilor de a fi utili reprezintă un potențial nesecat de idei și de fapte.

Conf. dr. **ALEXE NICU**
directorul Centrului de cercetări al C.N.E.F.S.

IMPLICAȚII CULISELE PREGĂTIRII PSIHOLOGICE*

Timid, ce-i drept, dar lăudabil, mulți dintre tehnicienii noștri încep să reconsidere un factor al pregătirii sportive, neglijat adeseori și care constituie, în fond, motorul întregii activități : factorul psihic.

Departe de mine gîndul de a teoretiza această problemă, a cărei abordare, de cele mai multe ori, ne înspăimîntă (poate și din cauza hainei sale, a cărei stofă, adesea ternă, este croită prea strîmt). Deși, cine poate contesta că, fără a fi beneficiat de aportul unui specialist în materie — evident necesar — acel factotum care este antrenorul, avînd o factură polivalentă, rezolvă subtilele aspecte ale „sferei psihologice" cu mijloace simple, directe, cîtuși de puțin lipsite de eficacitate. Despre aceasta vreau să amintesc în continuare.

Este un lucru știut că, în această direcție, rețete nu se pot da. Dar un schimb de opinii este neapărat necesar, cu atît mai mult cu cît majoritatea cărților sportive (cu mici excepții) tratează capitolul pregătirii psihologice sumar, în general, iar uneori atît de esențializat, încît nu o dată încercăm senzația șocantă că ne aflăm în fața unei opere de artă modernă pentru care nu am fost pregătiți suficient și, deci, ne este greu s-o explicăm.

Chestionați în această problemă, doi antrenori celebri, H. Görlitz și H. Bonnet, care i-au pregătit pe campionii olimpici Klaus Dibiassi la sărituri în apă și, respectiv, pe Jean Claude Killy la schi, foloseau un limbaj comun, asemănător, uimitor de simplu și de direct. Experiența nu mai puțin cunoscuților N. Nedef, I. Söter, I. Corneanu, R. Huțan sau a Liei Manoliu, Iolandei Balaș, Mariei Alexandru, pe cît de bogată, pe atît de interesantă, ne este, mai ales, atît de apropiată... Așadar ?

Citeam cu interes lucrarea profesorului N. Petrescu intitulată „Carte pentru fotbaliștii de mîine". Afirmația că „secretul pregătirii psihologice constă în a limpezi creierul și inima jucătorilor, a-i descărca de complexe și a le da un impuls maxim pentru competiție" mi s-a părut plină de semnificații. Vorbind despre încălzirea înainte de meci, el recurge la un citat din volumul lui Jacques Ferran, „Fotbalul, aventura oamenilor". Era vorba despre o încălzire „à la Herrera", sau despre sensul unui șoc fizic și psihic.

Totul se petrecea în vestiarul echipei C. F. Barcelona. O sală specială, absolut goală, pătrată, servea drept loc de încălzire. Acolo, în timpul jumătății de oră care preceda intrarea pe teren, unde urma să întîlnească Ț.D.N.A. Sofia, jucătorii catalani, sub comanda lui Helenio Herrera, își făceau obișnuita încălzire, din care nu lipseau sprinturile, exercițiile de suplețe, mișcările executate în ritm viol. Fără să-i slăbească o clipă din ochi, Herrera accelera progresiv ritmul pentru ca, în final, intensitatea lui să devină aproape insuportabilă. A urmat o secvență individuală de lucru cu balonul, în care Herrera îl solicita la maximum pe fiecare jucător. Jacques Ferran povestește că jucătorul se arunca pur și simplu asupra balonului, de parcă ar fi vrut să-l muște sau să-l sfărîme, cu un fel de furie asociată unui strigăt. Tonul urca progresiv, gestica era precipitată, ca într-un dans sălbatic. Din cînd în cînd, Herrera îi exalta cu cîteva fraze seci : „Veți juca o partidă transcendentală, totul pentru a învinge..."

După o odihnă de circa 10 minute, timp în care fotbaliștii au făcut duș și și-au pregătit echipamentul, a început partea cea mai stranie a pregătirii. Aflat în mijlocul jucătorilor săi, Herrera schimba în joacă mingi cu fiecare, punîndu-le întrebări, privindu-i drept în ochi : „Ce crezi despre meci?", „De ce vom cîștiga ?", „Cum veți juca ?" etc. etc. Și fiecare jucător interogat răspundea cu vioiciune, cu aceeași frenetică hotărîre, ca și cum era în joc soarta meciului : „Vom cîștiga pentru că vrem să cîștigăm" ; „Este una din cele mai bune echipe din lume, de aceea vom cîștiga" etc. Au urmat cîteva sprinturi dezlănțuite, cheltuiala fizică îmbinîndu-se cu surescitarea psihică. Apoi, la un semnal al lui Herrera, jucătorii se precipită, doi cîte doi, se privesc, se îmbrățișează și se îmbărbătează... Este lesne de înțeles cu ce moral au intrat pe teren acești fotbaliști.

Cu prilejul Jocurilor Balcanice de lupte desfășurate cu cîțiva ani în urmă la Constanța, trecătorii ocazionali prin fața hotelului „Continental" se opreau uimiți pentru ca imediat să se molipsească de o voioșie ieșită din comun, la vederea jocurilor puerile pe care le practicau luptătorii turci, alături de conducătorii și antrenorii lor, cu puțin timp înaintea competiției. Oameni în toată firea reveneau la copilărie pentru cîteva minute, practicînd niște jocuri dinamice de o inocență răpitoare : „curelușa", „șoarecele și pisica", „fură batista" etc. Cîtă dezinvoltură, voioșie și entuziasm se degajau, descătușînd sportivii de tensiunea care precede de obicei intrarea în concurs.

În 1964, la startul probei de bob 4 persoane din cadrul Jocurilor Olimpice de iarnă, un echipaj canadian făcea „notă discordantă" în atmosfera apăsătoare care domnea înainte de cursă, reținînd atenția tuturor. El avea să devină campion olimpic. Asistam la o încălzire cu totul originală și surprinzătoare în care sportivii, în perechi, efectuau mișcări ușoare, uneori cu caracter de joacă, într-un ritm viol, asociate cu exclamații, glume și cuvinte de îmbărbătare, creînd o atmosferă optimistă, plină de încredere și vioiciune. În final, îmbrățișări și asigurări de succes. Startul propriu-zis se dădea pe fondul sonor al unor strigăte și exclamații înflăcărate ale însoțitorilor și simpatizanților lor. Ce semnificație puteau avea toate acestea decît încrederea reciprocă, voința, hotărîrea de a învinge, mobilizarea tuturor resurselor fizice și morale ? Acțiuni simple, spontane uneori, pline de tilc...

Prof. **ION MATEI**

*) Din cartea recent apărută, „ÎNSEMNĂRI DIN LUMEA SPORTULUI"